

過活動膀胱と鍼刺激

市川治療室 No.367.2019.03

膀胱は、尿を300～500ml一時的に貯めておくことができます。膀胱にある程度の尿が溜まると脳に信号が送られ尿意を催すようになります

トイレが近い、急に強い尿意に襲われる、尿意が我慢できず漏らしてしまうなどの症状がある場合、過活動膀胱が疑われます。

これは、膀胱が活動し過ぎてしまっている状態で、次の様な症状が一般的です。

1. 突然トイレに行きたくなるような場合（尿意切迫感）
2. 日中8回以上トイレに行くような場合（昼間頻尿）
3. 夜間に1回以上トイレに起きるような場合（夜間頻尿）
4. トイレまで我慢できずに漏らしてしまうような場合（切迫性尿失禁）

40歳以上の8人に一人が過活動膀胱であると言われています。「トイレが心配で外出ができない」などという心配が生じて過活動膀胱の人は「生活の質」が下げられてしまうことが少なくありません。

過活動膀胱の原因として次の二つが考えられています。

1. 脳血管障害や神経変性疾患が原因（脳卒中やパーキンソン病、脊髄損傷など）
2. 尿道を狭くする疾病が原因（前立腺肥大や子宮脱、直腸脱など）

また、加齢・妊娠・出産・便秘・肥満などによって骨盤底筋が弱くなると膀胱や子宮、尿道などを支えることが困難となり「骨盤性器脱」により過活動膀胱が起こりやすくなります（女性は不利ですね）

過活動膀胱の改善策としては、「膀胱訓練」「骨盤底筋トレーニング」などがあります。

膀胱訓練は「尿意を我慢する練習を短い時間から少しずつその時間を延ばしていく」方法です。具体的にはトイレに行きたいと感じてからトイレに行くまでの時間を少しずつ伸ばしていくというものです。

骨盤底筋トレーニングは「骨盤の底にある骨盤底筋」の筋力トレーニングです。

過活動膀胱の治療は、自律神経（排尿筋のコントロールをしている）に作用して膀胱の収縮を抑え、過活動状態を抑制する目的で抗コリン薬などを服用することが多いようです。

堀田晴美氏（東京都健康長寿医療センター研究所・自律神経機能研究室研究部長）は「自律神経と過活動膀胱」について研究・論文発表され、その方法は昨年から今年にかけて「あさイチ」「東洋医学ホトのチカラ」などのNHKで有効なセルフメディケーションと紹介されました。

セルフメディケーションとは世界保健機関（WHO）の定義によると「身体の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。

過活動膀胱のセルフメディケーションは、「骨盤底のマッサージ」です。具体的には片手の人差し指の腹で、会陰部（肛門と生殖器の間）を横に秒速1センチで約3センチ、指先が皮膚にかすかに触れるか否かの微弱な力で左右に10往復するというものです。

夜間頻尿改善を目的とするのであれば就寝前に、日中も頻尿に困っている方は朝、昼も実践してみてください。

この刺激（マッサージ）を会陰部に行うと、神経反射作用で自律神経に作用し膀胱の過活動をコントロールしてくれます。

市川治療室の患者さんに紹介・実践していただき夜間頻尿が改善し熟睡できるようになったと感想をいただいています。

堀田先生は「鍼」の刺激もこのメカニズムであると言われていています。